



定海区一所幼儿园正在开展晒秋节活动 记者 陈永建 摄

白露至,秋意浓,最有诗意的节气来了 白露时节,舟山人多喝白露茶

□记者 张莉莉 通讯员 木易

“白露收残暑,清风衬晚霞。”值此白露时节,暑天的闷热基本结束,天气渐渐转凉,寒生露凝。此时,天朗气清,满目清明,可尽享秋之幽静。



新城小蒲岙,一男孩收获番薯 记者 张磊 摄



农民正在普陀田园综合体内抢收水稻 记者 陈永建 摄



9月6日,在新城翁浦公园,一位市民正在打太极 记者 陈永建 摄

白露至,暑气散,秋意浓

何为白露?《月令七十二候集解》对此做出了诠释:“水土湿气凝而为露,秋属金,金色白,白者露之色,而气始寒也。”

历书说:“斗指癸为白露,阴气渐重,凌而为露,故名白露。”进入白露时节,最明显的感觉就是昼夜温差拉大,夜间会感到一丝丝的凉意,闷热感逐渐褪去。

白露至,秋意浓。这个时节,夏日残留的暑气逐渐消散,天地的阴气上升扩散,夜晚渐凉,早晨露水凝结在草叶上,形成晶莹如白霜的景象,这也是“白露”名由之一。

中国古人根据对大自然的观察,将白露分为三候:“一候鸿雁来,二候玄鸟归,三候群鸟养羞。”白露节气,暑气渐消,秋高气爽,丹桂飘香,鸿雁和燕子等候鸟开始南飞避寒,各种鸟类开始贮存过冬的食物。

白露也是一个和农事密切相关的节气。此时秋高气爽,正是抢收庄稼和秋播的大好时节。东北平原开始收获谷子、大豆、水稻和高粱,冬小麦开始播种,西北地区秋作物正在成熟,冬小麦开始播种。华北地区的玉米、白薯等大秋作物正在成熟,秋种也即将开始,南方地区晚稻抽穗扬花,开始种养麦等作物。

全国各地有着不同的白露习俗

白露时节,我国有很多地方的传统习俗。例如民间在白露节气有“收清露”的习俗,明朝李时珍的《本草纲目》上记载:“秋露繁时,以盘收取,煎如饴,令人延年不饥。”“百草头上秋露,未晞时收取,愈百病,止消渴,令人身轻不饥,肌肉悦泽。”“百花上露,令人好颜色。”因此,收清露成为白露最特别的一种“仪式”。

旧时农家在白露还有吃番薯的习俗。李时珍在《本草纲目》中说:“甘薯补虚,健脾开胃,强肾阴。”因民间认为白露吃番薯可使饭后不会泛胃酸,故有了该习俗。在湖南资兴的兴宁、三都、蓼江一带,则历来有白露酿酒的传统。每年一到白露,家家酿酒,待客接人必喝“土酒”。其酒用糯米、高粱等五谷酿成,温中含热,略带甜味,称“白露米酒”。在江苏和浙江也有自酿白露米酒的习俗。

白露时节也是太湖人祭祀禹王的日子。禹王就是传说中的治水英雄大禹,他成功地消除了中原洪水泛滥的灾祸,太湖畔的渔民称他为“水路菩萨”。每年正月

初八、清明、七月初七和白露节都会祭祀禹王,其中又以清明、白露两次祭祀的规模最大。

福建福州还有个传统习俗叫“白露必吃龙眼”。民间认为在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效。而且白露之前的龙眼个大味甜口感好,所以白露时节宜吃龙眼。

在浙江温州等地也有过白露节的习俗。苍南、平阳等地民间,人们于此日采集“十样白”(也有“三样白”的说法),以煨乌骨白毛鸡(或鸭子),据说食后可滋补身体,去风气。“十样白”是10种带“白”字的草药,如白木槿、白毛苦等,以与“白露”字面上相应。

白露时节,舟山民间常喝白露茶

而在舟山民间,喝白露茶是白露时节最为重要的习俗之一。

这个时节的茶树经过夏季的酷热,正是生长的最佳时期。民间一贯有“春茶苦,夏茶涩,要喝茶,秋白露”的说法。白露茶既不像春茶那样鲜嫩、不经泡,也不像夏茶那样干涩味苦,而是有一种特殊的甘醇清香味,尤受人们的喜爱。每到白露时节,许多农家会上山采摘,经加工后细品。人们将这种茶称之为“白露茶”。

秋冻也是民间固有的白露习俗,同时也是民间养生保健要诀。人们认为,春秋时节,天气乍寒乍热,尤其是早晚温差大,一不小心就会引起感冒伤风和各种疾病,因此总结出了“春捂秋冻”的经验,即春季时不可一热就脱衣服,要“捂”,秋季时则不可一凉就穿衣服,要“冻”,以增强抵抗力和免疫力,否则真正到了夏季或冬季,身体就会不适应。

当然,此法并非人人皆可,如体质较弱,有慢性支气管炎、哮喘病以及关节炎患者都不宜“秋冻”。同时,这个时候入夜睡觉时,不能像夏天那样,提倡要盖“秋被”,切忌露肚脐,以防寒气入侵。晚上睡觉前,开始用热水烫脚,俗有“寒从脚起,热从头散”的说法。

收好这份白露养生攻略

按气候学划分四季的标准,从白露开始,各地陆续开始进入到秋天。在一年四季中,白露是一年温差最大的节气。

除了“秋冻”以外,白露时节,养生还要讲究以下几点。白露是典型的秋季气候,这个季节很多人容易口干舌燥,皮肤干涩,声音嘶哑,毛发脱落,这便是典型的

“秋燥症”。因此,饮食方面要少吃燥物和寒物,多食用清心、降火的食物,比如百合、银耳、枇杷等,有助于保养肺部。

同时,白露也是秋季进补的最佳时间。此时气温渐凉,人体亦需要更多的营养来保持体魄。白露时节,人们主要食用鲑鱼、秋葵、白菜、干层饼等食物。除此之外,还可以喝一些桂花、甘草、陈皮、姜汁等糖水或茶水来调节身体平衡,帮助身体更快地适应秋天的气温变化。

白露时节也是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎等。加强锻炼也是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。但是,白露之后锻炼身体应避开温度较低的早晚时刻,运动项目尽量以柔和为主。老年人可散步、慢跑、打太极拳等,中青年可跑步、打球、跳舞、爬山等。此外,经常唱歌也对疾病有预防和控制作用。



品秋梨银耳汤、饮“白露”茶、做桂花扭扭棒……昨天下午,“跟着节气逛岱西”——“凉风至,白露生”节气主题活动在岱西镇摇星浦文化礼堂举行,吸引了众多村民前来体验多元、鲜活的节气文化。

通讯员 岑志斌 摄

诗词怀古

白露除了是气象的节气,也是一个最富诗意的节气。自古以来,就有不少以白露为主题的诗词,可以说白露承载了文人墨客的诸多离愁绪。

例如李白的《玉阶怨》写长信宫中失宠嫔妃在清冷秋日久久站立,白露也因此染上深宫浓郁的幽怨。而杜甫在《月夜忆舍弟》中,将白露与故乡月并列,引动游子离愁。

白露

唐·杜甫

白露团甘子,清晨散马蹄。
圆开连石树,船渡入江溪。
凭几看鱼乐,回鞭急鸟栖。
渐知秋实美,幽径恐多蹊。

咏廿四气诗·白露八月节

唐·元稹

露霏蔬草白,天气转青高。
叶下和秋吹,惊看两鬓毛。
养羞因野鸟,为客讶蓬蒿。
火急收田种,晨昏莫辞劳。

月夜忆舍弟

唐·杜甫

戍鼓断人行,边秋一雁声。
露从今夜白,月是故乡明。
有弟皆分散,无家问死生。
寄书长不达,况乃未休兵。

玉阶怨

唐·李白

玉阶生白露,夜久侵罗袜。
却下水晶帘,玲珑望秋月。

秋感

元·仇远

明朝交白露,此夜起金风。
灯下倚孤枕,露根语百虫。
梧桐何处落,杼轴几家空。
客意惊秋半,凉凉信转蓬。



朱家尖一农庄内篝火晚会 记者 张磊 摄



定海小沙日出 记者 张磊 摄